

# Es gibt kein Patentrezept

**SIRNACH** Der Tageselternverein Hinterthurgau hat zu einem Weiterbildungsabend zum Thema Psychische Gesundheit in der Familie eingeladen.

«Schwäche zeigen ist eine Stärke.» Dies war das Fazit des Weiterbildungsabends vom Tageselternverein (TEV) Hinterthurgau. Die 24 teilnehmenden Vereinsmitglieder, darunter auch zwei Väter, erfuhren von der Referentin Beatrice Neff, von der Perspektive Thurgau, die Grundlagen über psychische Gesundheit und Informationen zu den aktuellen Kampagnen.

Jährlich erkrankt ein Drittel der Bevölkerung an einer psychischen Störung. Wie kann man dem vorbeugen, wo kann man sich Hilfe holen? Immer noch werden psychische Krankheiten wie die Depression unter den Tisch gekehrt. Vor allem die Reaktionen aus dem Umfeld des Erkrankten spielen eine grosse Rolle. Familien, in denen ein Elternteil psychisch erkrankt, haben oft mit grossen Schwierigkeiten zu kämpfen. Überforderung und Verunsicherung in vielem, was bisher selbstverständlich schien, beschäftigen sowohl Eltern wie auch Kinder.

## **Betroffene erzählte von Erfahrungen**

Personen, die mit betroffenen Familien in Kontakt stehen, stellen sich Fragen wie: Was bedeutet die psychische Erkrankung für die Familie? Wie geht es dem Kind? Wann ist es Zeit einzugreifen? Im Anschluss an den Infoteil wurde der Dokumentarfilm «Kinder zwischen Risiko und Chance» gezeigt. Miriam Steck, eine der Betroffenen aus dem Film war persönlich anwesend und erzählte offen von ihren Erfahrungen. Persönliche Fragen, etwa wie es der Familie während ihrer Krankheit ergangen ist, waren Gesprächsthemen. Miriam Steck liegen besonders ihre Aufklärungsprojekte am Herzen, unter anderem in der Arbeitswelt. Einigen Teilnehmern war es ein Anliegen zu erfahren, wie sie einer Depression vorbeugen können. «Hier gibt es leider kein Patentrezept», sagte Neff. Wichtig seien aber Achtsamkeit, darüber zu reden und auch mal Hilfe in Anspruch zu nehmen, zudem gebe es auch eine Beratung per Telefon und E-Mail. (red)